

Wie wir unsere Kindheit überleben

Coachings mit Jenison Thomkins

Jeder Mensch entwickelt auf Grund seiner Erfahrungen, seiner Umgebung und seiner Familiensituation Glaubenssätze und Verhaltensweisen. Obwohl diese in einem bestimmten Lebensabschnitt nützlich oder sogar überlebenswichtig waren, erweisen sie sich im Laufe der Zeit oft als Stolpersteine. Sie hindern uns daran, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen.

Jenison Thomkins hilft ihren Coachees dabei, diese Stolpersteine zu identifizieren und zu überwinden. Die Journalistin Gina Wilbertz sprach mit der NLP-Master-Coachin, Buchautorin und NLP-Lehrtrainerin, die seit vielen Jahren in Köln ein renommiertes Ausbildungsinstitut leitet.

Frau Thomkins, was ist das Besondere an Ihren Coachings?

Wir alle haben Punkte, an denen wir in negativen Endlosschleifen und Blockaden feststecken. Mir geht es darum, die Ursachen hierfür aufzuspüren und innere Überzeugungen und Glaubenssätze, die uns einschränken, in positive Glaubenssätze zu verwandeln – und das nachhaltig.

Wie gehen Sie an ein Coaching heran?

Zuerst stelle ich eine freundliche, entspannte Atmosphäre her, wir machen es uns bequem, trinken einen Kaffee oder Tee und plaudern ein wenig über ganz Alltägliches. Dabei erfährt man bereits eine ganze Menge über die Persönlichkeit und meistens auch schon über das Anliegen des Coachees. Ich finde heraus, was für ein Mensch mein Gegenüber ist und lasse mich darauf ein.

Sie arbeiten stark mit den vier Energiemustern nach Gundl Kutschera. Ordnen Sie Ihre Klienten von Anfang an einem bestimmten Persönlichkeitstyp zu?

Es geht mir nicht darum, jemanden schnell einzuordnen, sondern herauszufinden, welche inneren Dogmen ein Mensch hat. Die vier Energiemuster sind ein sehr praktisches Modell, um die Persönlichkeit des Einzelnen schnell zu erfassen. Ich habe es um viele Feinheiten und Tiefen weiterentwickelt, so dass ich nun die Möglichkeit habe, die unterschiedlichen Charaktere besser in Beziehung zueinander zu setzen. Wie reagieren die verschiedenen Typen aufeinander, wie verhalten sie sich in bestimmten Situationen, welches Umfeld suchen sie sich? Das alles wird von der Persönlichkeit bestimmt.

Wie stellt sich das im Coaching dar?

Der Coachee hat ja ein konkretes Anliegen, mit dem er zu mir kommt. Wenn wir darüber sprechen, stoßen wir schnell auf konkrete Themen und die damit verbundenen Emotionen. So erkenne ich dann, dass sich die ganze Problematik beispielsweise um übertriebenen Perfektionismus dreht. Das ist ein typisches Anliegen des „Besserwisser“-Energiemusters. Menschen mit solchen perfektionistischen "Antreibern" kommen oft zu mir ins Coaching. Sie verhalten sich sehr angepasst, wie eine zubetonierte Fläche. Nur an ein paar Stellen wächst noch ein wenig Unkraut, und sie wollen dann von mir, dass ich es wegmache. Damit würde ich Ihnen aber einen schlechten Dienst erweisen, denn durch das Unkraut zeigt sich der innere Anteil des gesunden Ichs, das sich in ungepflegtem Widerstand äußert. Es geht also nicht darum, die letzten „Unperfektheiten“ auszubügeln, sondern vielmehr darum, an vielen Stellen verteilt ganz bewusst schöne Blumen zwischen den Beton zu pflanzen, wie Wahlmöglichkeiten, und das Innenleben bunter und vielfältiger zu machen.

Wie überzeugen Sie einen Perfektionisten davon, seine Einstellung zu ändern?

Als Coach muss ich die Balance halten zwischen dem, was mein Coachee will und was wir als Ziel vereinbart haben, und dem, was ich wahrnehme. Eine Person, die meint, Perfektionismus ist die Lösung und sie müsse noch perfekter werden, kann ich hoffentlich dazu bringen, dass sie sich die Möglichkeit gestattet, Alternativen zu sehen. Der Weg dorthin ist meist, in die Kindheit zurück zu gehen und zu schauen, welchen Sinn dieses perfektionistische Verhalten einst hatte. Sehr oft finden wir dabei heraus, dass es eine dominante Mutter- oder Vaterfigur gab, die das Kind sehr verunsichert hat, die immer kritisiert hat und nie zufrieden war. Diesem Elternteil ging es jedoch nicht um perfektes Verhalten, sondern um Machtausübung. Das kann ein Kind jedoch nicht durchschauen. Es hat für sich den Glaubenssatz entwickelt „Wenn ich immer perfekt bin, wird alles gut!“ Und der bestimmt noch im Erwachsenenalter sein Verhalten.

Wie lösen Sie solche Glaubenssätze auf?

Ein Beispiel: Eine junge Frau ist zu mir ins Coaching gekommen, weil sie frustriert darüber war, dass sie sich in ihrem Job und insbesondere gegen ihren Vorgesetzten nicht durchsetzen konnte. Sie wurde immer unsicherer und zweifelte bereits an ihrer Berufswahl. Auch sie war eine klassische Perfektionistin. Gleichzeitig hatte sie aber auch das Gefühl, stets brav sein zu müssen. Ihr Chef dagegen war der Energietyp des „aggressiven Einschüchterers“. Klar, dass sie sich mit ihrer bisherigen Verhaltensweise gegen ihn nicht durchsetzen konnte. Es ging also darum, dass sie lernte, sich die innere Erlaubnis zu geben, auf einer selbstbewussten Erwachsenenenebene zu agieren – etwas, das sie sich bisher nicht gestattet hat. Als wir in ihre Kindheit zurückgegangen sind, stießen wir auf eine schwer manipulierende Mutter und einen nicht vorhandenen Vater. Die Mutter hat ihr immer wieder damit gedroht, sie in ein Heim zu stecken wenn sie nicht brav ist. Vielleicht wäre das für das kleine Mädchen sogar die bessere Lösung gewesen, aber als kleines Kind denkt man nicht so. Das Kind glaubt „Ich muss mich an meine Mutter halten, denn sonst habe ich niemanden mehr!“ Und egal, wie schlimm es auch ist, alles andere wäre noch schrecklicher. Also entwickelt es Coping-Strategien, Verhaltensweisen, die ihm dabei helfen, das auszuhalten von dem es glaubt, es aushalten zu müssen. Und das funktioniert ja auch: Wir alle halten es aus und überleben unsere Kindheit. Nur wirken diese Strategien wie Scheuklappen, man guckt nicht mehr rechts oder links, sondern glaubt, nur so geht es weiter. Und das wird irgendwann zu einem Handicap, weil man auch 30 Jahre später noch glaubt, dass totale Anpassung oder Perfektionismus die einzig möglichen Verhaltensweisen sind. Als das meiner Coachee klar wurde, konnte die Frau sich selbst erlauben, auf eine erwachsene Art und Weise zu agieren und sich damit auch ihrem Vorgesetzten gegenüber zu behaupten.

Sie ermitteln also das eigentliche Thema und schauen dann mit veränderter Sicht auf das aktuelle Problem?

Ja, genau. Jedes Erlebnis in unserem Leben ist wie ein Ziegelstein in einer Mauer. Wenn du einen Stein aus der oberen Reihe entfernst, passiert nicht viel. Wenn du aber einen Stein von ganz unten nimmst und deine grundlegende Sicht auf die Dinge veränderst, sind alle Ziegelsteine darüber und die damit verbundenen Erfahrungen und Verhaltensweisen nicht mehr notwendig. Du kannst die Mauer nun Stein für Stein mit neuen, wünschenswerten Erfahrungen auffüllen. Wichtig ist, dass man im Coaching den richtigen Ziegelstein findet und ihn ohne Angst anschaut, egal, was dann passiert, egal, welches schreckliche Erlebnis dabei hochkommt. Wenn es gelungen ist, dieses Trauma in etwas Positives zu verwandeln und als neue Ressource in die Timeline einfließen zu lassen, ist man frei von den alten Glaubenssätzen und Verhaltensweisen.

Aber wie verwandelt man ein traumatisches Erlebnis in etwas Positives?

Zuerst schaut man sich das Erlebte noch einmal ganz genau an, am besten zusammen mit einem einfühlsamen Coach und einem starken Anker im Hier und Jetzt. Man sollte vor den inneren Bildern nicht weglaufen, aber man muss sie auch nicht alleine durchleben. Ein Beispielfall: Eine meiner Klientinnen wurde immer wieder sexuell belästigt. Und nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Tochter. Sie war eine gestandene Frau Mitte vierzig, sehr erfolgreich als selbstständige Fotografin, nur: sie erlebte in ihrem Alltag sehr oft Situationen, in denen Männer ihr gegenüber übergriffig wurden, sie verbal und körperlich bedrängten. Auf der Straße, in der U-Bahn, selbst im Supermarkt. Auch schaffte sie es nicht, einen liebevollen Partner an sich zu binden. Sie hatte schon lange den Verdacht, dass diese Übergriffe mit einem sexuellen Missbrauch in

ihrer Kindheit zu tun hatte, aber bisher hatte sie sich nicht getraut, genauer nachzuforschen. Zu Beginn unserer Sitzung hatte sie nur ein ganz dunkles, schwammiges Bild, aber als sie den Mut fasste, in Trance zu gehen und wirklich hin zu sehen und sich zu erinnern, kam nach und nach die ganze Geschichte heraus.

Sie wurde tatsächlich missbraucht?

Ja, von ihrem Vater. Sie war die älteste von drei Geschwistern, alles Mädchen, und der Vater hat sie seit ihrem 6. Lebensjahr immer wieder missbraucht, bis hin zur Vergewaltigung. Ihre Mutter hat weggesehen, wollte das nicht wahrhaben. Ihr Vater hat sie jahrelang gefügig gemacht, indem er sie fragte, ob die denn wolle, dass er stattdessen zu ihren kleinen Schwestern ginge. Also hat sie sich geopfert.

Sie hat sich gewissermaßen als Märtyrerin zur Verfügung gestellt?

Wenn der Vater sagt, willst du, dass ich an die Kleinen gehe, dann sagt man, gerade als Älteste, nein, nimm lieber mich. Und das bewirkt zwei Dinge: zum einen gibt man sein Einverständnis, man akzeptiert seine Rolle als Opfer. Und gleichzeitig hat das auch etwas Heroisches. Aus der heutigen, erwachsenen Sicht betrachtet würde man sich zur Wehr setzen. Aber als Kind bist du nicht so stark und unabhängig. Du willst deine Geschwister beschützen und du liebst deinen Vater, trotz der schrecklichen Dinge, die er dir antut. Und du nimmst bei ihm ja auch eine Sonderstellung ein, bekommst als Ausgleich vielleicht ein Eis, darfst im Auto vorne sitzen oder hast andere Privilegien.

Aber damit macht er es doch nicht wieder gut!

Natürlich nicht, aber wir sprechen hier nicht von der erwachsenen, sondern von der kindlichen Psyche. Und die leidet am meisten unter dem Gefühl, das Geschehene selber verschuldet zu haben. Das ist es ja auch, was die Täter ihren Opfern mitteilen: du hast es doch selber gewollt, du findest es doch auch schön. Damit versuchen sie, ihre Opfer zu Mittätern zu machen. So wie die Fotografin: Sie hatte keine Schuld, sie wurde von ihrem Vater manipuliert, denn er hat diese Gedanken in ihren Kopf gepflanzt. Aber das wusste sie als kleines Kind nicht. Sie hat geglaubt, sie ist selbst schuld: Wäre sie nur cleverer gewesen, wäre sie nicht auf seine Versprechungen hereingefallen, wäre das nicht passiert. Dieses vermeintliche Versagen konnte sie sich selbst bis heute nicht verzeihen. Hinzu kommt, dass die Mutter von dem Missbrauch wusste, aber nichts unternommen hat. Das Kind sehnte sich danach, von der Mutter gerettet zu werden – weshalb die erwachsene Frau unbewusst noch länger in der Rolle des Opfers geblieben ist: in der Hoffnung, doch noch gerettet zu werden. Diese Mischung aus Erlebnissen und den daraus resultierenden inneren Glaubenssätzen haben sie noch als Erwachsene angreifbar für sexuelle Belästigungen gemacht. Jemand, der potenziell übergriffig ist, spürt diese Unsicherheit, das strahlt man aus. Es ist wie eine Schwäche im Energiefeld, das uns umgibt.

Wie verwandelt man diese Schwäche in Stärke?

Nun, dazu gehören mehrere Schritte. Indem man erkennt, dass der Täter im Endeffekt auch ein Opfer ist, verwandelt man das Monster zurück in einen normalen Menschen. Häufig wird Missbrauch und Gewalt ja über Generation weitergegeben. Und dann ist es wichtig, dass im Coaching wieder eine ungefähre Objektivität hergestellt wird. Wir nehmen das Negative neun Mal stärker wahr, als das Positive. Wenn etwas Negatives passiert, haftet das unglaublich in unserem Unterbewusstsein, um uns zu schützen und zu warnen. Wenn es gelingt zu erkennen, dass es auch gute Zeiten und Erlebnisse gab und die Eltern selbst ein ähnliches oder gar schlimmeres Schicksal hatten, lässt die Bitterkeit nach. Man kann sagen: Okay, das war furchtbar, aber was habe ich dadurch gelernt? Welche Werte habe ich dadurch entwickelt, welchen Lebensweg eingeschlagen? Worum ging es wirklich, wie ist der größere systemische Zusammenhang?

Was macht Ihrer Meinung nach einen guten Coach aus?

Den Coachee dahin zu führen, die Verbitterung und das Opfersein hinter sich zu lassen und sich für sich selbst einzusetzen, sein Leben selbst zu bestimmen. Dafür muss sich der Coachee seinem Anteil an der Geschichte stellen, seinen verborgenen Schattenseiten. Hierfür ist eine Menge Vertrauen notwendig. Und auf der Seite des Coaches unendlich viel Mitgefühl, aber auch die innere Stärke, den anderen auch bei extremen Gefühlsausbrüchen zu halten und ihn wieder ins Hier und jetzt zu führen. Es ist nicht einfach, sich traumatischen Erinnerungen zu stellen und darüber hinaus zu wachsen. Oder die Anteile des Ichs zu zeigen, die man am liebsten gar nicht wahrhaben möchte. Um einen solchen Prozess zu begleiten, muss man in sich selbst gefestigt sein.

Was ist das Besondere an Ihren Coachings?

Ich sehe mich als Wahrheitssucherin und möchte den Dingen auf den Grund gehen. Um dahin zu gelangen, bin ich auch mal humorvoll-provokativ und grabe so lange, bis wir den richtigen Ziegelstein gefunden haben. Aber ich gehe nur soweit, wie der andere es zulässt, das ist mir sehr wichtig. Ich handle im Auftrag des Coachees, nicht über ihn hinweg. Mein Anliegen ist es, Menschen von ihren Scheuklappen zu befreien. Ich bin empathisch, offen und kreativ, das hilft mir sehr dabei. Und ich bin in der glücklichen Lage, nicht nur auf eine Vielfalt an Methoden und Modellen zurückgreifen zu können, sondern auch auf ein wachsendes psychologisches Wissen und einen breiten persönlichen Erfahrungsschatz. Damit ist es mir möglich, klassische NLP-Methoden mit anderen Arbeitsweisen zu kombinieren, wie beispielsweise innere und systemische Aufstellungen, dem 4D-Typologie Modell der Energiemuster, körperorientierte Ansätze und auch „esoterische“ Methoden wie Trancen und Rückführungen. Das hängt ganz von dem Coachee ab, und von seinem oder ihrem Thema.

Frau Thomkins, vielen Dank für das Gespräch!

Infokasten:

Das 4D-Typologie-Modell

Gundl Kutschera entwickelte den Ansatz der vier Energiemuster, die aus vier Grundenergien bestehen: „Aggressiver Einschüchterer“, „Besserwisser“, „Kleines Kind“ und „Rückzieher“. Jeder Mensch trägt Anteile dieser Grundenergien in unterschiedlicher Verteilung in sich, bei den meisten überwiegt eines der Energiemuster. Jenison Thomkins hat das Modell gemeinsam mit Gernot Beißmann zu einem mehrstufigen Trainingsprogramm weiterentwickelt. Ihre „4D-Typologie“ bietet eine alltagstaugliche Anleitung, nicht nur zur Selbsterkennung, sondern auch, um zu verstehen, warum ein Mensch auf eine bestimmte Art und Weise reagiert. Ob in Partnerschaft, Beruf, Familie oder Freundeskreis – mit Hilfe des systemischen Modells verstehen Sie zwischenmenschliche Beziehungen besser, erkennen systemische Zusammenhänge und sind in der Lage, kurzfristig positive Veränderungen zu bewirken.

*Jenison Thomkins: Mauerblümchen oder Rampensau – Mich selbst erkennen, andere verstehen. Berufliche & private Beziehungen im Spiegel der 4 Energiemuster, Junfermann Verlag, 2014, ISBN 978-3-87387-974-4
Youtube-Film: <https://www.youtube.com/watch?v=qm2B7qZgeFI>*